



## TABLA DE EQUIVALENCIAS CP & TRX

Objetivo de CP	Ejercicio TRX	TRX Movimientos Base	Progresión/ Regresión/ "Cambiar la Condición"	Ejercicio de CP Equivalente	Variación TRX
Expansión de Pecho	Aperturas en Y	Plancha, Pull	Vector & Estabilidad	Expansión de Pecho	Split con Vuelo
Tren Superior	Press de Tríceps	Plancha, Push	Vector & Estabilidad	Saludo o Variaciones de Tríceps	Tríceps a Press de Pecho
Prono	Swan	Pull	Péndulo & Estabilidad	Swan y Extensión Prona	Un solo Brazo
Abs Supinos	Preparación de Teaser	Bisagra de Cadera	Péndulo & Estabilidad	Teaser y Abs Supinos	Teaser
Plancha	Plancha	Plancha	Estabilidad	Plancha	Plancha Sierra
Lateral del Cuerpo	Plancha Lateral	Plancha	Estabilidad	Plancha y Plancha Lateral con variaciones	Agregar Splits de pierna o Rotación
Tren Inferior	Sentadillas y Zancadas	Sentadillas y Zancadas	Péndulo & Estabilidad	Trabajo de pies & parte inferior del cuerpo de Pie	Trabajar Agregar Aducción Y variaciones de una Pierna
Posterior del cuerpo/Puentes	Flexión de Piernas y Press de Cadera	Bisagra de Cadera Sentadilla	Péndulo & Estabilidad	Ejercicio de Puente y variaciones	Flexión de Piernas a Press de Cadera



## PROGRESO DEL EJERCICIO EN DIFERENTES NIVELES

Ejercicio	Nivel 1.0	Nivel 1.5	Nivel 2.0	Nivel 2.5
<b>Aperturas en Y</b>	Pies desplazados	Pies desplazados o Separados	Cambiar el vector de resistencia	Aumentar duración y la combinación del ejercicio
<b>Press de Tríceps</b>	Pies desplazados	Piernas separadas a la altura de los hombros	Cambiar el vector de resistencia	Mantén un pie separado del suelo
<b>Swan</b>	Ejercita en una posición neutra, usa variantes de Swimming	Incluye una extensión de la columna vertebral y/o agregar elevaciones de pierna	Agregar rotación unilateral	Agregar elevaciones de piernas, rotación, codos flexionados, Swimming
<b>Preparación de Teaser</b>	Hacer un Roll Down con las rodillas flexionadas	Hacer un Roll Down con las piernas rectas	Encuentra el equilibrio con las piernas elevadas de la colchoneta	Incorporar el desafío del Teaser completo
<b>Plancha</b>	Realizar sobre la colchoneta	Agregar discos deslizantes (movilidad), o realizar en Reformer	Trabajar con la gravedad y el cuerpo cerca del Springboard	Trabajar en contra de la gravedad y el cuerpo alejado del Springboard
<b>Plancha Lateral</b>	Realizar sobre colchoneta y brindar apoyo con la rodilla	Realizar sobre colchoneta con las piernas extendidas	Realizar con los pies sobre los discos deslizantes	Realizar con los dedos del pie adentro
<b>Sentadillas y Zancadas</b>	Piernas separadas a la altura de los hombros para las Sentadillas	Realiza una serie de Sentadillas, agregando Postura Split TRX	Realizar Zancada Trasera con TRX	Realizar sentadillas, Postura Split con TRX Zancada Cruzada con TRX o Sentadilla de una pierna con TRX
<b>Flexión de Piernas y Press de Cadera</b>	Realizar sobre colchoneta o Reformer	Realizar con una silla o con los talones adentro y las piernas estiradas	Realizar con una silla con pedal en movimiento o con las rodillas flexionadas y talones adentro	Realizar con talones adentro y agregar extensión de pierna unilateral o bilateral